

**Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes**  
**Einführung und Technikübungen in den leichtathletischen Würfeln**  
**(Kugel, Diskus, Speer) für die gymnasiale Oberstufe**

**Ausrichter:** Hessischer Leichtathletik-Verband in Kooperation mit dem Regionalen Talentzentrum Darmstadt

**Termin:** Montag, 08.09.2025, 14.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Wurfelfeld neben dem Leichtathletikstadion im Bürgerpark, Kranichsteiner Straße 94, 64289 Darmstadt

**Zielgruppe:** Lehrkräfte der Klassenstufen 9-13, Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst (LiV), Trainerinnen und Trainer, Übungsleitende, Trainerassistentinnen und Trainerassistenten, Interessierte

**Inhalte:**

- Aufwärmen (mit unterschiedlichen Wurfgeräten)
- Speerwurf: vom Standwurf zum Wurf aus mehreren Anlaufschritten
- Diskuswurf: vom Standwurf mit unterschiedlichen Geräten zum Diskuswerfen aus der Drehung
- Kugelstoßen: vom beidarmigen Stoßen zum Kugelstoßen (in der Wechselschritt- bzw. Angleit-Technik)

**Referent:** Felix Gerbig, Lehrer-Trainer Leichtathletik an der Georg-Büchner-Schule Darmstadt

**Mitzubringen:** Sportkleidung/-schuhe für draußen, ggf. Wechselkleidung sowie ausreichend Verpflegung und Getränke (Selbstverpflegung!). Eine aktive Teilnahme ist erwünscht.

**Kosten/Leistungen:** Die Lehrgangsg Gebühr beträgt 30,00 Euro, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsg Gebühren und eine Zusammenfassung.

**Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangsg Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsg Gebühren erhoben.

**Anerkennung:** Akkreditiertes Fortbildungsangebot der Hessischen Lehrkräfteakademie (1/2 Tag). Zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen des HLV mit 4 Lerneinheiten.

**Anmeldung:** Bis zum **31. August 2025** online über die **HLV-Bildungsseiten**. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

**Information:** Hessischer Leichtathletik-Verband, <https://www.hlv.de/>  
Christina König, [christina.koenig@hlv.de](mailto:christina.koenig@hlv.de), Tel. 069 6789 242  
Felix Gerbig, [gerbig.schule@gmail.com](mailto:gerbig.schule@gmail.com)